

Si usted tiene un pozo, éste puede estar contaminado. No use el agua del pozo hasta que haya sido probada. Para información de cómo probar su agua o como desinfectar su pozo, contacte al Bureau of Water de DHEC al 1-888-761-5989. Si tiene acceso al Internet, vaya a <http://www.scdhec.gov/water/pubs/cr003247.pdf>

### Alimentos

A diferencia de los alimentos enlatados, que pueden ser limpiados y desinfectados, la mayoría de alimentos expuestos a las aguas de la inundación no son aptos para el consumo. Si los alimentos han estado bajo el agua de la inundación o el agua de la inundación se ha filtrado en un contenedor de alimentos, considérelos no aptos para el consumo. Todos los alimentos o líquidos en contenedores de papel, tela, fibra o cartón deberían ser desechados.

Los apagones pueden causar muchos problemas relacionados con los alimentos. Los alimentos congelados o refrigerados pueden estar contaminados con bacteria que crece cuando la temperatura se eleva dentro de la “zona de peligro,” entre 45 y 130 grados Fahrenheit. Usted puede enfermarse seriamente si consume alimentos congelados o refrigerados almacenados a esas temperaturas. No pruebe los alimentos para revisar si son aptos para el consumo. Puede que las bacterias no se puedan detectar al probar, oler o al ver los alimentos.

Mantenga la puerta de su refrigerado cerrada tanto como sea posible. Los alimentos pueden permanecer congelados de uno a tres días. Los alimentos congelados que se han descongelado por completo y que están a una temperatura de 45 grados Fahrenheit o más y que están a temperatura ambiente por más de dos horas deben ser desechados. Los alimentos congelados que están parcialmente descongelados y tienen cristales de hielo pueden volver a ser congelados.

### Formula para Bebés

Si está usando leche enlatada para alimentar a un bebé, abra una lata nueva por cada biberón. Mezcle la formula en polvo o concentrada con agua segura, preferiblemente embotellada, solamente. También, lave los biberones del bebé con agua segura y limpia. Si su bebé tiene diarrea, busque atención médica inmediatamente.

## Limpiando Después de una Tormenta

Pocas cosas son peores que el daño de su casa debido a un huracán o inundación. Pero usted puede resultar herido al tratar de limpiar deprisa. Sea cuidadoso. Antes de empezar, haga una evaluación rápida y una lista de los artículos y estructuras dañados. Aunque algunos materiales dañados tendrán que ser botados a un basurero, otros materiales pueden ser aptos para reciclaje.

Averigüe cuales servicios de limpieza y reciclaje son proporcionados en su comunidad. Por ejemplo, algunas comunidades ofrecen un servicio de recolección especial para desechos materiales peligrosos como contenedores de pintura o solventes dañados. La información de servicios locales será publicada en periódicos, televisión y radio, y a través de volantes. Contacte al administrador, coordinador de reciclaje, director de trabajos públicos o desperdicios sólidos o personal de respuesta ante emergencias de su condado o ciudad. Ellos le darán consejos de cómo limpiar rápida, segura y adecuadamente.

Si tiene que comprar productos de limpieza especiales, compre sólo lo que necesita y use los productos como se indica. También puede llamar a la Office of Solid Waste Reduction and Recycling de DHEC al 1-800-768-7348 para averiguar los nombres de los contactos locales de desperdicios sólidos y reciclaje.

## Recuperación Emocional

Las secuelas de un huracán pueden ser bastante estresantes. Usted se puede preguntar si pudo haber hecho algo diferente para proteger sus bienes. Puede que usted tenga pensamientos, sueños o pesadillas que se repiten acerca de la tormenta o de la inundación. Usted podría sentirse desconectado o paralizado, furioso, desesperado o abrumado. También puede actuar de una forma sobre protectora de usted mismo o de su familia. Podría tener problemas al dormir y estar irritable. Si usted o alguien que usted conoce necesitan ayuda sobrellevando el huracán o sus secuelas, contacte a su departamento de salud pública, centro de salud mental, al Red Cross Disaster Service Center (Centro de Servicio ante Desastres de la Cruz Roja), o a un líder religioso en su comunidad.



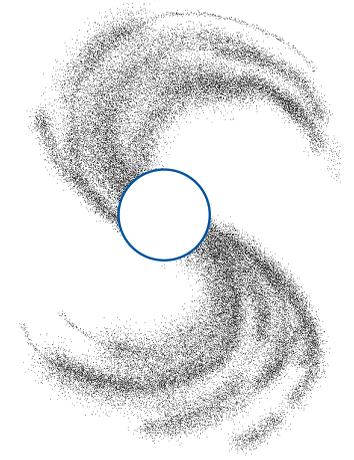
## Ayudando a sus Niños

Es importante que los padres y los miembros de la familia ayuden a los niños a sobrellevar el estrés relacionado con la tormenta. Mantenga unida a su familia mientras sea posible, y simplemente explíqueles lo que ha pasado y lo que usted cree que va a pasar. Permanezca en calma, y vuelva a establecer las rutinas lo más que pueda. Anime a sus niños a hablar, hacer preguntas, y describir sus sentimientos. Incluya a los niños en las actividades seguras de limpieza. Permítalos llorar por la pérdida de juguetes y otras posesiones.

## Ayudándose Usted Mismo

Vaya un día a la vez. Tómese su tiempo para organizarse y haga listas de “cosas por hacer”. Decida que tareas son más importantes y hágalas de primero. Marque las tareas cuando las complete. Coma una dieta sana, balanceada, y evite el alcohol y la cafeína. Dése permiso para sentirse triste por lo que ha perdido. Mantenga un diario describiendo sus experiencias y sentimientos. Mantenga su espiritualidad, y extienda la mano para ayudar a un vecino. Pida ayuda si la necesita.

Para más información, por favor, contacte al departamento local de salud pública de su condado. Usted también puede contactar a la Emergency Management Office de DHEC al (803) 898-3709 ó (803) 898-3734.



# Huracán

## Cuidados y Preocupaciones

Una guía de protección  
para residentes

*Permaneciendo seguro después  
de la tormenta*



Departamento de Salud y Control  
Ambiental de Carolina del Sur

[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

*Promoviendo y protegiendo la salud del  
público y del medio ambiente*



**La recuperación después de un huracán es difícil para todas las personas envueltas. Tras la desgracia, las personas quedan algunas veces abrumadas con miedos acerca de la salud y la seguridad. El Departamento de Salud y Control Ambiental (DHEC por sus siglas en inglés) de Carolina del Sur creó este folleto para ayudarle con el proceso de recuperación. El folleto resume posibles amenazas a la salud y la seguridad y le dice como usted puede protegerse y proteger a su familia.**

## Prevención de Enfermedades

Tiempo después de que el viento para de soplar, los riesgos de salud asociados con los huracanes permanecen altos. Muchas muertes relacionadas con huracanes por ahogamientos, heridas, fuego y electrocución ocurren en los días siguientes a la tormenta. Las muertes y enfermedades debidas al envenenamiento por monóxido de carbono posteriores al huracán ocurren porque las personas por error usan generadores de gas dentro de sus casas o usan estufas de gas como una fuente de calor. Dependiendo de la temperatura, el agotamiento debido al calor y la hipotermia matan y enferman a las personas con apagones prolongados. Los hospitales frecuentemente reportan oleadas de mordidas de perros después de las tormentas. Esto pasa en gran parte porque personas irresponsables se olvidan de sus mascotas al evacuar, y los animales traumatizados, perdidos, hambrientos, y algunas veces heridos se vuelven atípicamente agresivos. Por último, las enfermedades contagiosas pueden afectar la salud tras la desgracia de un huracán. Las provisiones de alimentos y agua contaminados por la inundación, los refugios atestados, los sistemas de aguas residuales sobrecargados, y el incremento en la población de zancudos contribuyen a la propagación de diversas enfermedades. Las enfermedades a veces vistas después de un huracán incluyen:

### Encefalitis

La encefalitis es una enfermedad que las personas pueden adquirir después de haber sido picadas por un zancudo que porta el virus. Los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, fiebre alta, rigidez en el cuello, confusión y convulsiones. La encefalitis causada

por zancudos es muy rara en Carolina del Sur. La mejor forma de evitar la enfermedad es evitar la picadura de zancudos. Para evitar que los mosquitos se reproduzcan cerca de su casa, vacíe llantas viejas, vasijas o contenedores de agua estancada. Use camisas de manga larga de color claro y pantalones largos y use repelente contra zancudos siguiendo las instrucciones del empaque.

### Enfermedades Gastrointestinales

El agua contaminada con aguas residuales puede exponer a las personas a gérmenes que causan diversas enfermedades gastrointestinales (estómago). La mejor manera de evitar contagiarse de esas enfermedades es LAVARSE LAS MANOS CON FRECUENCIA con agua clara tratada y jabón por 10 segundos o más. Sino tiene jabón y agua, puede usar un gel limpiador de manos que contenga alcohol etílico o toallitas antisépticas. Trate de no poner sus manos alrededor de su cara si ha tocado algo que pueda estar contaminado.

#### Lávese las manos siempre:

- Antes de preparar o comer alimentos;
- Después de usar el inodoro;
- Después de participar en actividades de limpieza de la inundación; y
- Después de manejar artículos contaminados con el agua de la inundación o aguas residuales.

No permita que los niños jueguen en áreas posiblemente contaminadas por el agua de la inundación o jueguen con juguetes expuestos a dichas aguas y que no han sido desinfectados. Asegúrese de que sus hijos se laven las manos con frecuencia.

### Hepatitis A

La inundación de las instalaciones de tratamiento de aguas residuales y tanques sépticos pueden exponer a las personas a la Hepatitis A. Los síntomas incluyen ictericia, fatiga, dolor abdominal, pérdida del apetito, náusea, diarrea y fiebre. The Centers for Disease Control (CDC por sus siglas en inglés) y DHEC no recomiendan que las personas expuesta a las aguas de inundación contaminadas con aguas residuales reciban una vacuna contra la Hepatitis A. Más bien, instan a las personas a seguir pautas oficiales para proteger los alimentos y el agua para beber y mantener la higiene y sanidad adecuadas durante y después de la inundación. Esas medidas preventivas ofrecen la mejor protección de todas las enfermedades provenientes de los alimentos y del agua.

### Tétano

Las personas que ayudan a limpiar escombros después de la inundación pueden sufrir daños que los ponen en riesgo de infecciones por tétano si sus vacunas contra el tétano no están al día. Los síntomas iniciales pueden incluir tétano, rigidez en el cuello y el abdomen, y dificultad al tragar. La bacteria que causa el tétano está presente en muchas fuentes del medio ambiente. Cualquier herida o irritación nuevas, aun si es pequeña, puede resultar en una infección de tétano en individuos sin protección. Mientras que la mayoría de los niños están protegidos gracias a las vacunas de la niñez, la mayoría de los adultos no lo están. Cerca del 95 por ciento de los casos de tétano reportados en los últimos años ocurrieron en adultos mayores de 20 años de edad. Todo el mundo debería tener un refuerzo contra el tétano cada 10 años. Si necesita una inyección contra el tétano, puede ir al departamento de salud pública más cercano.

### Rabia

Casi siempre fatal si no es tratada, el virus de la rabia puede propagarse a los humanos por medio de heridas causadas por animales. A menudo, los animales domésticos extraviados o salvajes que quedan desorientados, traumatizados y hambrientos después del huracán, pueden morder o arañar cuando están acorralados. Si usted ve a un animal salvaje o a un animal doméstico herido, no entre en pánico, y no permita que nadie hiera o mate al animal, aun si hay un brote de rabia en su área. En cambio, simplemente permanezca a una distancia segura del animal. Sea específicamente cauteloso alrededor de mapaches, zorros, mofetas y murciélagos. A menudo, los animales salvajes con rabia deambulan durante el día y parecen mansos. No se acerque a ellos, aun cuando parezcan amigables. Si usted es mordido o arañado por un animal, lave la herida con jabón y agua, vea a un doctor inmediatamente, y reporte el incidente a la oficina local de control de animales.

### Limpiar Después de la Inundación Reduce el Riesgo de Enfermedades

Una de las mejores formas de prevenir la propagación de las enfermedades siguientes a un huracán y a la inundación es lavar y desinfectar los artículos del hogar adecuadamente.

- Lave los artículos con una solución de detergente fuerte.
- Para desinfectar los artículos, remójelos en

una solución de cloro (una cucharada de blanqueador simple para el hogar por cada galón de agua) por 15 minutos.

- Enjuague con agua limpia y segura.
- Deje que los artículos se sequen al aire libre.

Las paredes, suelo de superficie dura y muchas otras superficies de la casa deberían ser limpiados con jabón y agua y desinfectados con una solución de una tasa de blanqueador por cinco galones de agua. Sea particularmente cuidadoso con superficies que pueden tener contacto con alimentos y áreas donde juegan los niños. Lave toda la ropa y ropa de cama en agua caliente o lávelos en seco. Deseche o lave al vapor todas las alfombras y tapicería. Deseche los colchones dañados por la inundación. Deseche los artículos porosos del hogar que no pueden ser desinfectados como los chupones del biberón, chupetes, tazas de madera, contenedores plásticos de almacenamiento y utensilios plásticos.

## Seguridad de los Alimentos y el Agua

La inundación después de un huracán puede causar muchos problemas. El agua, los alimentos y los utensilios pueden estar contaminados con bacterias, aguas residuales y desperdicios químicos. Las personas pueden enfermarse si toman agua contaminada o comen alimentos expuestos a aguas contaminadas. Para reducir el riesgo de contaminación, se proporcionan los siguientes consejos.

### Agua

Todas las fuentes de agua deben ser consideradas inseguras hasta que sean probadas o hasta que las autoridades de salud pública emitan un comunicado de que "todo está bien." Hasta entonces, el agua usada para beber, cocinar, cepillarse los dientes, lavar platos o producción debería ser tratada.

El agua puede ser tratada para reducir la contaminación biológica al hervirla. Para tratar el agua, viértala en un recipiente limpio. Lleve el agua al punto de ebullición, y déjela hervir por al menos dos minutos. Mantenga el agua cubierta mientras esté hirviendo. El agua que se sospeche esté contaminada con químicos no debería usarse. Lo mejor es usar agua embotellada de fuentes aprobadas, si es posible.

